



Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island

Patrones alimenticios para niños

En esta presentación, revisaremos los patrones alimenticios de los niños del Programa de alimentación para niños y adultos (CACFP). Esta presentación forma parte de una serie de capacitaciones sobre el programa de nutrición. Otras presentaciones de la serie incluyen:

- un resumen del programa CACFP, incluidos los requisitos de elegibilidad;
- patrones alimenticios adecuados para niños y adultos;
- cómo planificar comidas y bocadillos saludables mediante los patrones alimenticios del CACFP;
- cómo garantizar los derechos civiles de los niños y los adultos que participan en el CACFP;

El objetivo del CACFP es proporcionar comidas ricas y nutritivas para niños y adultos, que cumplan con las pautas alimenticias de los estadounidenses, lo cual no es difícil, pero la planificación cuidadosa de las comidas es clave.

Hoy vamos a hablar de los siguientes temas:

- **¿Qué son los patrones alimenticios?**
- **¿Qué alimentos de los niños cuentan como reembolsables?**
- **Cómo utilizar los patrones alimenticios del CACFP**

Pero antes

¿A qué se dedica el CACFP?

El Programa de alimentación para niños y adultos es fundamental para mejorar la calidad de los cuidados de día y para que la alimentación sea más accesible para aquellas familias con bajos ingresos. El CACFP proporciona reembolsos a los proveedores de cuidados participantes, llamados patrocinadores, quienes sirven alimentos autorizados a los niños durante su cuidado. El objetivo es mejorar y mantener la salud y las dietas de los niños mediante el desarrollo de buenos hábitos alimenticios.



Los patrocinadores pueden proporcionar hasta dos comidas y un bocadillo, o dos bocadillos y una comida por niño, por día. **En el caso de los niños que viven en refugios de emergencia, se podrán proporcionar hasta 3 comidas por día.** Las elecciones y las cantidades de alimentos en los patrones alimenticios del niño se dictan según la edad del niño.

¿Qué son los patrones alimenticios?

Los patrones alimenticios del CACFP lo ayudan a planificar comidas y bocadillos balanceados y nutritivos, que cubran las necesidades de energía y de nutrientes del niño.

Los patrones alimenticios tienen dos partes:

La primera parte de los patrones alimenticios del CACFP consiste en el tipo de alimentos que se ofrecen a la hora de comer. Estos alimentos se encuentran en cuatro *grupos de alimentos (o grupos de componentes de alimentos)*. Ellos son:

- leche líquida;
- frutas y verduras;
- pan y alternativos de pan;
- carne y alternativos de carne.

La segunda parte de los patrones alimenticios del CACFP consiste en la ración (o la porción) que se sirve. Se debe servir el tamaño de porción mínimo. El tamaño de la porción varía según la edad del niño.

Todo junto, los grupos de alimentos y el tamaño de las porciones conforman los patrones alimenticios.

¿Qué alimentos de los niños cuentan como reembolsables?

Una comida reembolsable es aquella que cumple con todos los requisitos de los patrones alimenticios del CACFP. Tiene los componentes alimenticios correctos y el tamaño adecuado de porciones.

Cómo utilizar los patrones alimenticios del CACFP



Cada tipo de comida o bocadillo tiene su propio patrón alimenticio. Veamos los patrones alimenticios de un niño para el desayuno, almuerzo **o cena** y para los bocadillos.

Desayuno:

Para los niños, los patrones alimenticios del desayuno incluyen alimentos de 3 o 4 grupos:

- leche;
- frutas y verduras;
- pan/alternativo de pan.

Aquí encontrará información más detallada sobre los patrones alimenticios del desayuno. Esta información puede imprimirse al final de la presentación.

Los patrones alimenticios de los niños consisten en 3 grupos de alimentos:

- 1 ración de leche;
- 1 ración de frutas o verduras;
- 1 ración de pan o granos.

Lo importante es recordar que el tamaño de la ración de estos grupos de alimentos varía según la edad del niño.

A modo de ejemplo, veamos el tamaño de las raciones de la leche.

Un niño de un año recibe $\frac{1}{2}$ taza de leche entera. Una vez que el niño cumple 2 años, se le debe servir $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada o con bajo contenido graso solamente.

Las porciones de un niño entre 3 y 5 años son más grandes. Se sirve $\frac{3}{4}$ taza de leche descremada o con bajo contenido graso, mientras que los niños de 6 años o más reciben 1 taza de leche.

A un porcentaje mínimo, los niños de 12 años o más deben recibir las cantidades que se mencionan para niños entre 6 y 12 años. Se les puede servir porciones más grandes, según sus necesidades alimenticias que van aumentando.

Los niños entre 1 y 2 años deben recibir leche entera.



Los niños de 2 años o más deben recibir leche con bajo contenido graso (al 1%) o sin grasa (descremada).

Si se ofrece jugo de frutas o verduras, este debe ser **100%** natural.

Todos los panes y alternativos de pan deben estar hechos o enriquecidos con harina integral.

Los cereales deben estar hechos, enriquecidos o fortificados con granos enteros.

Veamos cómo utilizar estos patrones alimenticios para planificar un desayuno.

Se muestran 2 ejemplos de desayuno. El tamaño de las raciones está indicado para niños entre 3 y 5 años.

1 ración de leche es $\frac{3}{4}$ taza de leche descremada o con bajo contenido graso (al 1%).

1 ración de pan o alternativo de pan varía entre $\frac{1}{3}$ taza de cereales integrales secos y $\frac{1}{2}$ ración de waffles de harina integral.

1 ración de frutas, que puede ser $\frac{1}{2}$ taza de trozos de naranja o rodajas de banana fresca.

Para los niños más grandes, se utilizan las mismas opciones, pero aumentan las cantidades.

Los patrones alimenticios para el almuerzo o la cena están formados con los cuatro grupos de alimentos:

Los patrones alimenticios del CACFP ofrecen varias opciones para los patrocinadores a la hora de preparar bocadillos para los niños.

Existen cuatro grupos de alimentos de los cuales optar:

- leche;
- frutas y/o verduras;
- panes o alternativo de pan;
- carne o alternativo de carne.

Se ha agregado carne o alternativo de carne en los patrones alimenticios para el almuerzo. Una ración de carne, que varía según la edad del niño, consiste en una porción blanda de carne, ave o pescado magros y cocidos.



Por ejemplo, 1 ración de carne equivale a 1 onza de pollo blando para un niño entre 1 y 2 años.

Un niños entre 3 y 5 años recibe 1 ½ onza de pollo, y un niño entre 6 y 12 años recibe 2 onzas de pollo.

Los alternativos de carne incluyen diversos frutos secos y semillas, como así también crema de frutos secos (como la crema de cacahuete)

La crema de cacahuete y otras cremas de frutos secos, si no representan un riesgo de asfixia, pueden ofrecerse a niños de más de 1 año.

Los frutos secos y las semillas representan un riesgo de asfixia para los niños, y no deben servirse a niños menores de 3 años. Si se ofrecen frutos secos o semillas, estos solo cuentan como la mitad de la ración de carne o alternativo de carne totales requeridos. Deben combinarse con otras carnes o alternativo de carne para completar los requisitos de almuerzo o cena.

El yogur debe ser natural o con sabor, sin endulzante o con ello.

Aquí presentamos dos ejemplos de menús de almuerzo o cena, según los patrones alimenticios del CACFP:

1 ración o ¾ taza de leche descremada o con bajo contenido graso (al 1%)

1 ración o 1-½ onza de queso en una salsa de queso, o pollo asado.

1 ración de pan o alternativo de pan. Esto puede ser ¼ taza de macarrones o ½ ración de pan de maíz.

Y 2 raciones o un total de ½ taza de frutas o verduras. ¼ taza de zanahorias y gajos de naranja cada una, o ¼ taza de espinaca y gajos de peras cada una.

Para los niños más grandes, se utilizan las mismas opciones, pero aumentan las cantidades.

Los patrones alimenticios para los bocadillos del CACFP para niños ofrecen diferentes opciones.

Existen cuatro grupos de alimentos de los cuales optar:

- leche;
- frutas y/o verduras;



- pan/alternativo de pan;
- carne / alternativo de carne.

Puede seleccionar dos de estos cuatro grupos para recibir el reembolso de un bocadillo. Cada niño recibirá 1 ración de cada uno de los 2 grupos seleccionados.

No se debe servir jugo cuando el otro componente alimenticio es únicamente leche.

Puede mezclar y combinar los bocadillos, como se muestra en este menú de ejemplo:

El primer bocadillo es leche y un alternativo de pan: galletas graham.

Si el niño tiene entre 1 y 2 años, se le debe servir ½ taza de leche entera.

Una vez que el niño cumple los 2 años, se le servirá ½ taza de leche descremada o con bajo contenido graso (al 1%).

El segundo bocadillo es un alternativo de carne, que consiste en ½ onza de queso y 1 ración de fruta: ½ taza de jugo de naranja.

Es una muy buena idea ofrecer agua con todos los bocadillos, incluso si ofrece leche o jugo como parte de esta comida.

A veces el patrocinador deseará incluir un alimento que no cumple con los requisitos de ningún grupo de alimentos. Dichos alimentos no son meritorios, es decir, son alimentos que no cuentan en los patrones alimenticios o no forman parte de ellos. Los alimentos que no son meritorios pueden servirse como parte adicional de la comida, pero no son aconsejables. Generalmente, tienen más grasas, azúcares y sodio, y aumentan el costo de las comidas.

Ejemplos de alimentos no meritorios:

- helado o budín;
- gelatina;
- ponche de frutas;
- papas fritas.

¿Desea obtener más información?

"Patrones alimenticios para los niños" forma parte de una serie de capacitaciones que el Departamento de educación de Rhode Island ofrece a sus patrocinadores.



Le recomendamos que consulte la presentación "Cómo planificar comidas y bocadillos saludables mediante los patrones alimenticios" y otras de nuestras presentaciones:

- "¿De qué se trata el Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island (RIDE)?"
- "Patrones alimenticios para bebés"
- "Patrones alimenticios para adultos"
- "Requisitos de los derechos civiles para el Programa de alimentación para niños y adultos del RIDE"

Otras de nuestras presentaciones son las siguientes:

- ¿De qué se trata el Programa de alimentación para niños y adultos (CACFP) del Departamento de educación de Rhode Island (RIDE)?
- "Patrones alimenticios para bebés"
- "Patrones alimenticios para adultos"
- "Requisitos de los derechos civiles para el Programa de alimentación para niños y adultos del RIDE"